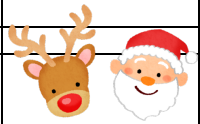
献立表 2025年12月

	日	月	火	水	木	金	土
		12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
朝食		ご飯 肉団子の旨煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 大根えびあんかけ 味噌汁(南瓜) 小付け(のり佃煮)	パン(ﾚｰｽﾞﾝﾛｰﾙﾊﾟﾝ) ベーコン炒め コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつおCa)	雑炊(きのこ) れんこん炒め煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 かんぴょう卵炒め 味噌汁(白菜) ふりかけ(さけCa)
昼食		ご飯 揚げ豆腐の南蛮漬け 里芋バター醤油炒め いんげんｵｰﾛﾗｿｰｽかけ 味噌汁(キャベツ)	カレーライス なすの煮付け もやしサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの照りマヨ焼き ジャーマンポテト風 味噌汁(人参) フルーツ(パイン缶)	ご飯 豚肉のソテー香味ソース 人参さっと煮 菜の花のお浸し すまし汁(とろろ昆布)	しっぽくうどん 焼売 ごぼう胡瓜サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 あじの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ 小松菜の辛子酢和え 味噌汁(なめこ)
15時		プチクレープいちご	クリームパン	お好み焼き	どら焼き	ヨーグルト	ぱりんこ
夕食		ご飯 豚肉ロール巻き 卵炒め 菜の花ゆず和え	ご飯 さばの味噌煮 煮奴 さつま芋サラダ	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 おろし煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ	ご飯 さわらのもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 鶏肉の味噌炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 マカロニサラダ	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め 長芋ナムル
	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
朝食	ご飯 里芋とイカ団子煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(桜漬)	ご飯 切り干し大根煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 南瓜とベーコンの煮物 味噌汁(小松菜) 小付け(桜漬)	パン(黒糖ロール) マカロニケチャップ コンソメスープ(コーン) 牛乳	ご飯 豚肉の炒り煮 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(錦糸) 水菜さっと煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(青梗菜) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食	きじ焼き丼 三色きんぴら ｶﾘﾌﾗﾜｰのごま和え 中華スープ(豆腐) フルーツ(バナナ)	ご飯 あじの梅焼き 五目豆 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅﾂ和え すまし汁(麩) フルーツ(バナナ)	ご飯 豚しゃぶ風 春雨の中華風和え 茶碗蒸し フルーツ(みかん缶)	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの塩野菜あんかけ なすの煮浸し さつま芋サラダ 味噌汁(もやし)	ちらし寿司 豆腐ナゲット 浅漬け風サラダ すまし汁(えび) フルーツ(バナナ)	ご飯 赤魚のクリームかけ ﾋﾟｰﾏﾝごま油炒め もやしのゆかり和え すまし汁(かまぼこ)	ご飯 肉団子の照焼き風 卯の花 水菜大根サラダ すまし汁(麩)
15時	ロールケーキバニラ	肉まん	たい焼き	ココアムース	ホットケーキ	マドレーヌ	ソフトサラダ
夕食	ご飯 ホキの柚子味噌焼き チンゲン菜のソテー 大根サラダ	ご飯 鶏肉のピカタ ぜんまいの煮付け トマト塩昆布和え	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かぶの煮物 菜の花のお浸し	ご飯 鶏肉のｶﾚｰパン粉焼き 金時豆煮 グリーンサラダ	ご飯 さばの旨塩焼き ひじき煮 ごぼうサラダ	ご飯 麻婆豆腐 こんにゃくの炒り煮 いんげんサラダ	ご飯 赤魚すき煮風 きんぴらごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌和え
	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
朝食	ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁(豆苗) 小付け(たくあん)	ご飯 がんもの煮付け 味噌汁(たまねぎ) ふりかけ(さけCa)	ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁(もやし) 小付け(梅びしお)	パン(バタースティック) ベーコンソテー コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(キャベツ) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(カニカマ) なめこ豆腐 ジュース(ｷｬﾛｯﾄ&ｱｯﾌﾟﾙ) 小付け(かっぱ漬)	ご飯 里芋の煮物 味噌汁(小松菜) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトフライ コンソメスープ(白菜) フルーツ(バナナ)	月見風うどん 豆腐のふわふわ揚げ 糸昆布とツナのサラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯 サワラの西京焼き さつま芋レモン煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰツナ和え すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(バナナ)	ご飯 青椒肉絲 れんこんの金平 白菜サラダ すまし汁(里芋) フルーツ(バナナ)	ご飯 さばの幽庵焼き かぼちゃのソテー スパゲティサラダ 味噌汁(大根)	ご飯 鶏肉から揚げ こんにゃく炒り煮 エッグサラダ 味噌汁(たまねぎ)	菜飯ご飯 天ぷら かぶうすくず煮 浅炊きふき すまし汁(豆苗) フルーツ(オレンジ)
15時	黒糖まんじゅう	ももゼリー	乳化饅頭	ピーナッツパン	オレンジゼリー	水ようかん	イチゴショート
夕食	ご飯 小松菜と豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め かんぴょう煮 エビサラダ	ご飯 ホキの竜田焼き ナスと豚肉の煮物 キャベツの梅肉和え	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 カニ焼売 春菊のお浸し	ご飯 あじの味噌あんかけ もやしにら炒め ほうれん草の磯和え	ご飯 鶏肉の角煮風 煮奴 茄子の辛子和え	ご飯 赤魚の中華香味ソース 菜の花の煮物 長芋おかか和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 アスパラサラダ
	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
朝食	ご飯 白菜くたくた煮 味噌汁(もやし) 小付け(桜漬)	ご飯 糸昆布煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(かっぱ漬)	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつおCa)	パン(バターロール) クリーム煮 コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 ﾋﾟｰﾏﾝとはんぺんの甘辛炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(梅塩昆布) いか団子煮 乳酸菌飲料 小付け(かっぱ漬)	ご飯 かに豆腐 味噌汁(ほうれん草) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの生姜煮 春雨のソテー パンプキンサラダ 味噌汁(ごぼう)	ご飯 タンドリーチキン ポテトソテー ツナときのこサラダ 味噌汁(わかめ) フルーツ(バナナ)	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻのもろみ焼き 煮奴 春雨サラダ すまし汁(小松菜)	たぬきうどん 鶏そぼろ金平 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆかりマヨ和え フルーツ(パイン缶)	チキンライス 巣ごもり卵 スパゲティソテー シーフードマリネ コーンスープ	中華丼 春巻き 味噌汁(もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯 サワラの胡麻照り焼き 卵炒め 海藻サラダ 味噌汁(しめじ)
15時	ぽたぽた焼き	バウムクーヘン	ととやきチョコ	クリスマスのリース	いちごゼリー	雪の宿	プリン
夕食	ご飯 鶏肉のオニオンソース エビキャベツ炒め おからサラダ	ご飯 厚揚げのチャンプル 豚肉と冬瓜のあん煮 菜の花のお浸し	ご飯 かに玉あん チンゲン菜の塩炒め ワカメの酢の物	ご飯 豚肉のり塩パン粉焼き カレーマカロニ煮 エンドウのサラダ 味噌汁(小松菜)	ご飯 オムレツミートソースかけ 揚げ茄子の煮浸し カニカマレタス和え	ご飯 さばの煮つけ いんげん生姜炒め トマトナムル	ご飯 酢鶏 かぼちゃの煮物 白菜の柚香和え
	12/28	12/29	12/30	12/31			
朝食	ご飯 もやしの炒め物 味噌汁(切干) ふりかけ(さけCa)	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(里芋) ふりかけ(のりかつおCa)	ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁(たまねぎ) 小付け(たくあん)	パン(ﾚｰｽﾞﾝﾛｰﾙﾊﾟﾝ) ベーコン炒め コンソメスープ(キャベツ) 牛乳			
昼食	ご飯 豚肉のすき煮風 人参しりしり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻ドレかけ 味噌汁(あさり) フルーツ(バナナ)	ご飯 ホキのタレ焼き 水餃子 ほうれん草のしそマヨ和え すまし汁(えのき)	ご飯 小松菜と豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め かんぴょう煮 ツナサラダ 味噌汁(人参)	年越しそば ナスと厚揚げの煮物 もずく酢 フルーツ(バナナ)			
15時	抹茶まんじゅう	味しらべ	ヨーグルト	黒糖まんじゅう			
夕食	ご飯 赤魚の煮付け ウインナー炒め モロヘイヤの和え物	ご飯 肉団子の照焼き風 ポテトとブロッコリーの炒め物 白和え	ご飯 ﾒﾙﾙｰｻの照りマヨ焼き ジャーマンポテト風 小松菜わさび醤油和え	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 麩の卵とじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ			

～冬から春にかけて多くが旬を迎える柑橘類～

・みかん（温州みかん）
糖と酸のバランスが良く、オレンジよりも淡泊な味わい。極早生温州（9～10月）・早生温州（10～12月）・中生温州（11～12月）・普通温州（11月下旬～12月）。
・ポンカン
外皮はむきやすく、果肉を包む内皮は柔らかいので袋のまま食べられる。
・伊予柑
果実の皮が濃いオレンジ色で、果汁と香りが豊かで甘く濃厚な味わい。
・甘夏
さわやかな香りとさっぱりした味わいが特徴。
皮は厚く、手でむくのは一苦労する。酸味が強いため追熟させてから出荷される。
・八朔
食感が良くて甘酸っぱく、ほのかな苦みが特徴。果肉はかためで果汁も少ないため、
・文旦
東南アジア原産で柑橘類の中では最も大きい。さわやかな甘みと上品な香り、食べ応
・デコポン
「清見」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘。上部がこぶのように盛り上がっているのが特徴。
果汁たっぷりで食感が良く、甘みと酸味のバランスに優れ、味が濃い。